

逐步前行

免费华语防止跌倒计划

你是否想保持独立及行动自如？

与年纪相若的人士齐来参加免费的华语逐步前行防止跌倒计划吧！

专业人员会讲解如何减低跌倒的风险及学习运动以提高腿部力量及平衡。你亦会学习有关药物应用，家居隐患，安全走动，钙质及维生素 D 等。

计划课程是连续七星期举行，每次两小时，最后的复习班于若两月后举行。

Date 2018 年七月二十四日至九月四日 逢星期二举行

Time 上午十时至中午十二点

Venue Rockdale Library (乐调图书馆) Level 3 Meeting Room, 444-446 Princes Highway, Rockdale, NSW 2216

复习班- 2018 年十一月
六日于同样时间举行

逐步前行防止跌倒计划是为以下人士举办：

- 超过 65 岁
- 在家中独立居住及可以自己走路或使用拐杖走路
- 害怕跌倒或最近曾经跌倒

本计划不适合患有失智症或神经肌肉失调的人士参加。

必须登记及取得家庭医生健康证明书。

查询及登记：乐调图书馆李姑娘 (Stephanie Lee)，电话：(02) 9562 1694 或悉尼东南区健康促进服务部梁太 (Brenda Leung) 电话：(02) 9540 8259。